Ahad, 05 Sep 2010



# Polemik Islam dan Kristen tentang Puasa Ramadhan

Umat Islam yang beriman pasti menyambut bulan Ramadhan yang penuh ampunan dan barakah dengan suka cita. Betapa tidak, dalam hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari disebutkan bahwa Allah memberikan berbagai keistimewaan kepada Ramadhan, antara lain: pintu-pintu surga terbuka lebar, pintu neraka ditutup rapat, dan ketika setan-setan dibelenggu tak berdaya, bau mulut yang sedang puasa itu lebih wangi di sisi Allah dibandingkan bau kesturi, dan diampuni dosa-dosa yang telah lewat.

Sebagai imbalannya, Allah sendiri yang akan mengganjar dengan surga khusus bagi orang yang berpuasa (shaum): *"Sesungguhnya di surga itu ada sebuah pintu yang dinamakan Royyan, ahli puasa akan memasukinya melalui pintu itu pada hari kiamat, tidak seorang pun selain mereka memasuki melalui pintu itu"* (HR Al-Bukhari).

**Puasa dalam Alkitab (Bible)**

Ir Herlianto, ilmuwan Kristen dari Yabina Ministry Bandung menyoal puasa, "Asal perintah puasa dalam Perjanjian Lama tidak jelas, tercatat ketika Israel menghadapi Filistin mereka mengaku dosa dan berpuasa."

Pernyataan ini tidak benar, hanya menutupi kebenaran, seolah-oleh puasa itu bukan perintah Tuhan. Padahal dalam kitab Taurat dengan jelas Nabi Musa diwajibkan untuk berpuasa dan berhenti total dari segala aktivitas. Bila dilanggar, sangsinya adalah dilenyapkan dan dibinasakan oleh Tuhan. Ketetapan ini berlaku sepanjang masa selama-lamanya.

*"Inilah yang harus menjadi ketetapan untuk selama-lamanya bagi kamu, yakni pada bulan yang ketujuh, pada tanggal sepuluh bulan itu kamu harus merendahkan diri dengan berpuasa dan janganlah kamu melakukan sesuatu pekerjaan, baik orang Israel asli maupun orang asing yang tinggal di tengah-tengahmu…Hari itu harus menjadi sabat, hari perhentian penuh, bagimu dan kamu harus merendahkan diri dengan berpuasa. Itulah suatu ketetapan untuk selama-lamanya"* (Imamat 16: 29-31; bdk. Bilangan 29: 7).

*"Akan tetapi pada tanggal sepuluh bulan yang ketujuh itu ada hari Pendamaian; kamu harus mengadakan pertemuan kudus dan harus merendahkan diri dengan berpuasa dan mempersembahkan korban api-apian kepada Tuhan. Pada hari itu janganlah kamu melakukan sesuatu pekerjaan; itulah hari Pendamaian untuk mengadakan pendamaian bagimu di hadapan Tuhan, Allahmu. Karena setiap orang yang pada hari itu tidak merendahkan diri dengan berpuasa, haruslah dilenyapkan dari antara orang-orang sebangsanya. Setiap orang yang melakukan sesuatu pekerjaan pada hari itu, orang itu akan Kubinasakan dari tengah-tengah bangsanya"* (Imamat 23: 27-30).

Nabi-nabi yang lain pun mengekspresikan syariat puasa sesuai dengan situasi yang berlangsung.

a. Puasa pada masa Samuel untuk bertaubat kepada Tuhan (I Samuel 7:6) dan berkabung (I Samuel 31:13; II Samuel 1:12).

b. Nabi Daud berpuasa sampai badannya kurus kehabisan lemak (Mazmur 109:24);

c. Nehemia berpuasa ketika berkabung (Nehemia 1:4),

d. Daniel juga berpuasa (Daniel 9:3),

e. Yoel berpuasa bersama penduduk negerinya (Yoel 1:14),

f. Yunus berpuasa (Yunus 3:5),

g. Zakharia diperintah Tuhan untuk berpuasa (Zakharia 7:5),

h. warga Yerusalem berpuasa pada bulan kesembilan (Yeremia 36:9), dll.

i. Nabi Musa dan Yesus sama-sama berpuasa selama 40 hari. Musa berpuasa jasmani dan rohani, tidak makan dan tidak minum selama 40 hari 40 malam pada saat menerima Sepuluh Firman (*The Ten Commandments*):

*"Dan Musa ada di sana bersama-sama dengan TUHAN empat puluh hari empat puluh malam lamanya, tidak makan roti dan tidak minum air, dan ia menuliskan pada loh itu segala perkataan perjanjian, yakni Kesepuluh Firman"* (Keluaran 34:28).

Sementara Yesus berpuasa 40 hari 40 malam hingga kelaparan pada saat dicobai iblis di padang gurun. *"Dan setelah berpuasa empat puluh hari dan empat puluh malam, akhirnya laparlah Yesus"* (Matius 4:2).

Dalam Injil sendiri, puasa adalah identitas ketakwaan, kesalehan dan kepatuhan kepada Tuhan. Hana, seorang nabi perempuan tidak pernah meninggalkan ibadah puasa dalam rangka mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Tuhan (Lukas 2:36-37). Yesus menginstruksikan para muridnya untuk berdoa dan berpuasa untuk mengusir setan yang merasuki manusia (Matius 17:21). Orang Farisi pada masa Yesus melakukan puasa dua kali seminggu, tepatnya hari Senin-Kamis setiap pekan (Lukas 18:12). Yesus pun menyatakan dengan tegas bahwa para muridnya pun berpuasa (Lukas 5:33-35; Matius 9:14-15; Markus 2:18-20) dengan ikhlas hanya karena Allah semata (Matius 6:16-18).

**Sepanjang Zaman Manusia Butuh Puasa**

Ibadah puasa termasuk salah satu syariat tertua, karena sudah disyariatkan kepada umat sebelum umat Muhammad SAW. Hal ini seperti disebutkan dalam firman Allah SWT:

*"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa"* (Qs. Al-Baqarah 183).

Firman Allah "kama kutiba 'alal ladzina min qablikum" ini menunjukkan bahwa ibadah puasa telah dilakukan oleh orang-orang beriman sebelum Nabi Muhammad SAW. Maka ada baiknya kita menengok sejenak ke masa silam untuk mengungkap perbandingan puasa dengan umat terdahulu. Dalam lembaran sejarah kita bisa menemukan berbagai ritual puasa dengan kaifiyat (tatacara) tertentu dan berbeda. Hal ini bisa dimaklumi, karena semua agama samawi, sama dalam prinsip-prinsip pokok akidah, syariat, serta akhlaknya. Sehingga semua agama samawi mengajarkan keesaan Allah, kenabian, dan keniscayaan hari kemudian, serta mensyariatkan shalat, puasa, dan zakat, dengan cara dan kaifiatnya dapat berbeda, namun esensi dan tujuannya sama.

Dalam kisah para nabi Allah, sejarah mencatat syariat puasa terhadap umat-umat terdahulu. Ibnu Katsir dalam tafsirnya mengatakan, sejak Nabi Nuh hingga Nabi Isa puasa wajib dilakukan tiga hari setiap bulannya. Bahkan, Nabi Adam diperintahkan untuk berpuasa tidak memakan buah khuldi (Qs. Al-Baqarah 35).

Maryam bunda Nabi Isa pun berpuasa hingga tidak bicara kepada siapapun (Qs. Maryam 26). Nabi Musa bersama kaumnya berpuasa empat puluh hari. Nabi Isa pun berpuasa. Nabi Daud berpuasa selang-seling (sehari berpuasa dan sehari berikutnya berbuka) pada tiap tahunnya. Nabi Muhammad sebelum diangkat menjadi Rasul telah mengamalkan puasa tiga hari setiap bulan dan turut mengamalkan puasa Asyura yang jatuh pada hari ke 10 bulan Muharram bersama masyarakat Quraisy yang lain.

Kristen Ortodoks Syria (KOS) –sebuah sekte Kristen yang atributnya mirip dengan simbol Islam: mengenakan jubah, kopiah, gamis, surban, kerudung, rebana, memuji Tuhan dan membaca Injil dengan bahasa Arab – berpuasa agung "*shaumil kabir*" selama 40 hari berturut-turut, pada tiap tahun sekitar bulan April. Puasa yang dilakukan jemaah KOS tidak ada makan sahur. Puasa KOS lainnya adalah puasa Rabu dan Jum'at dalam rangka mengenang kesengsaraan Kristus.

Berbeda dengan aturan puasa menurut Katolik. Sebagai contoh peraturan yang dibuat oleh keuskupan Surabaya tahun 2004 yang ditandatangani oleh Romo Julius Haryanto, CM, sesuai dengan ketentuan Kitab Hukum Kanonik (Kanon No. 1249-1253) dan Statuta Keuskupan Regio Jawa No. 111, maka ditetapkan: Semua orang Katolik yang berusia 18 tahun sampai awal tahun ke-60 wajib berpuasa pada hari Rabu Abu dan Jumat Agung. Dalam arti yuridis, puasa orang Katolik ini berarti makan kenyang hanya sekali sehari.

Selain itu, bangsa Mesir kuno selalu berpuasa 7 hari hingga 6 minggu setiap tahun. Mereka menjadikan puasa sebagai cara untuk menebus dosa dan penyesalan atas kesalahan perbuatan. Orang-orang Yunani, terutama perempuan, berpuasa sebagai ungkapan berkabung, atau berpuasa beberapa hari *sebekyn* melakukan peperangan. Orang-orang Cina berpuasa pada hari-hari biasa lebih-lebih lagi pada masa menghadapi musibah. Orang-orang Tibet ada yang dapat menahan diri berpuasa selama 24 jam berturut-turut sehingga air liur sendiri pun tidak boleh ditelan.

Begitu pentingnya puasa dalam kehidupan, sampai-sampai binatang pun melakukan puasa demi kelangsungan hidupnya. Selama mengerami telur, ayam harus berpuasa. Demikian pula ular berpuasa untuk menjaga struktur kulitnya agar tetap keras terlindung dari sengatan matahari dan duri hingga ia tetap mampu melata di bumi. Ulat-ulat pemakan daun pun berpuasa, jika tidak ia tak kan lagi menjadi kupu-kupu dan menyerbuk bunga-bunga. Ternyata puasa adalah sunnah kehidupan (*sunnah thabi'iyah*) untuk bertahan hidup.

**Manfaat Puasa**

Banyak manfaat yang dapat ditarik dari bulan suci. Sejumlah gejala penyakit bisa disembuhkan dengan terapi puasa, antara lain sakit mag. Serangan penyakit yang memaksa orang terkapar di tempat tidur itu bisa mendadak lenyap saat bulan Ramadhan. Sebab, selama puasa, zat-zat beracun yang ada atau zat berlebihan dalam tubuh dibuang. Pada rentang waktu itu pula, alat pencernaan beristirahat setelah bekerja keras sebulan penuh. Jadi, puasa berperan sebagai alat *detoksifikasi*. Hembing Wijayakusuma, ahli pengobatan tradisional, dalam bukunya, *Puasa Itu Sehat* menyebutkan, puasa menghasilkan efek kekuatan luar biasa bagi tubuh. Ketika berpuasa, sekitar 600 milyar sel dalam tubuh menghimpun diri agar dapat bertahan hidup.

Selain faktor fisik, puasa juga bermanfaat sebagai terapi psikis. Menurut ahli penyakit jiwa pada Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Dadang Hawari Idries, puasa bisa mengendalikan amarah dan nafsu seks. Di sini *emotional quotient* seseorang diasah. Puasa juga mengajarkan kesabaran. Ini secara tak langsung menjadi terapi bagi sejumlah penyakit kejiwaan, seperti stres dan sindrom pasca-kekuasaan (*post-power syndrome*). Pengaruhnya bakal mengenai penyakit fisik lain.

Ada empat sehat yang bisa ditingkatkan lewat puasa. Selain sehat jiwa (*emotional quotient*), juga ada sehat badan (*intelligent quotient*), sehat kreativitas (*creativity quotient*), dan sehat spiritual (*spiritual quotient*).

Tentu saja, puasa akan kentara faedahnya jika dikerjakan secara benar: berpuasa selama 14 jam. Selain itu, tak menunda-nunda waktu buka puasa atau mempercepat sahur. Ini biasanya cobaan yang terkadang sulit dihadapi sejumlah muslim. Mereka mempercepat sahur pada pukul 01.00 karena malas makan pada pukul 04.00 atau menjelang imsak. Atau malah sahur pada pukul 10 malam.

Bila itu terjadi, justru penyakit yang bakal muncul. Sebab, pada saat puasa, cadangan glikogen pada tubuh akan dikeluarkan dan dirombak menjadi tenaga. Tapi, cadangan glikogen ini terbatas. Bila ia habis, tubuh akan mengorbankan lemak dan protein untuk diolah sebagai tenaga. Bila itu terjadi, badan akan terasa lemah, loyo, dan tak bisa menjalani aktivitas seharian. Jadi, puasa tetap ada aturannya. [a. ahmad hizbullah mag]





islamixtube




Video Bahaya dan Kesesatan Syiah










KONTAK REDAKSI: Telp: 021-2640.1004, sms: 08777.9060700 - 0813.2058.2868, email: redaksi@voa-islam.com.
Kami membuka peluang *dakwah bil-qalam*. Naskah berita, artikel dan opini yang sesuai dengan misi dan visi voa-islam.com akan dipublikasikan non komersial, semoga menjadi amal shalih.